

**Critérios de avaliação – Educação Física – 2º ciclo – 5º Ano**

Domínios	Pesos	Competências / Parâmetros de avaliação		Instrumentos
<u>Conhecimentos e Capacidades</u>  O aluno deve ficar capaz de:	50%	<b>Atividades Físicas e Desportivas</b>	- JOGOS – cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo); - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras; - GINÁSTICA - realizar em exercício critério e sequência, elementos da Ginástica no solo; de aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e combinação das destrezas; - ATLETISMO - realizar com oportunidade e correção as ações técnicas do Atletismo; - DANÇA – cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação, considerando as sugestões/correções que lhe forem sugeridas.	<sup>®</sup> Grelha de observação dos desempenhos por matéria  (observação e registo de situação de jogo e/ou em exercício critério; sequência de elementos técnicos / gímnicos)
	15%	<b>Aptidão Física</b>	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> <sup>®</sup> , para a sua idade e sexo: Aptidão Aeróbia (“vaivém”); Força Inferior (“salto horizontal”) e Flexibilidade (“de ombros”).	<sup>®</sup> Grelha de observação e registo na plataforma <i>Fitescola</i> <sup>®</sup>
	15%	<b>Conhecimentos</b>	- Identificar as capacidades físicas de acordo com o esforço realizado; - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo (frequência Cardíaca, etc...); - Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação na melhoria da Aptidão Física.	<sup>®</sup> Testes escritos <sup>®</sup> Trabalhos escritos <sup>®</sup> Apresentações <sup>®</sup> Questionamento oral
<u>Atitudes</u>	20%	<b>Comportamento</b>	- Aceita as decisões da arbitragem e trata com cordialidade e respeito os colegas de equipa e adversários; e todos os agentes educativos.	<sup>®</sup> Grelha de observação de desempenhos comportamentais
		<b>Empenho</b>	- Colabora na preparação, arrumação, preservação do diverso material utilizado. - Empenha-se ativamente em todas as tarefas propostas pelo professor, revelando atenção e interesse. - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”).	
		<b>Responsabilidade</b>	- Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma responsável, garantindo a segurança na realização das mesmas. - É pontual.	

OBSERVAÇÃO: Os alunos dispensados da componente prática da disciplina de Educação Física, por períodos de tempo prolongados, cumprirão os objetivos definidos para as áreas dos Conhecimentos e Atitudes, de acordo com a seguinte ponderação: *CONHECIMENTOS – 60 % e ATITUDES – 40 %*